

## DZIECKO PRZY WIGILIJNYM STOLE

**Boże Narodzenie to wyjątkowy czas, rodzinne spotkania i ciepła atmosfera, ale też tradycyjne ciężkie dania, ciasta, śledzie, kapusta i grzyby. Co z maluchami – niemowlakami, roczniakami, kilkulatkami? Co może zjeść dziecko przy świątecznym stole?**



Ogólne zasady mówią, że niemowlętom (do końca pierwszego roku życia) nie należy soli i słodzić posiłków. Starsze dzieci od czasu do czasu mogą zjeść produkty posłodzone albo posolone. Pamiętaj jednak o tym, że nadal kształtują się nawyki, programuje metabolizm i funkcjonowanie organizmu dziecka, więc lepiej ograniczać słodkie i słone dania na co dzień.

### RYBY



Ryby można wprowadzić do jadłospisu dziecka już od 6. miesiąca życia. Są źródłem dobrze przyswajalnego białka i przede wszystkim super cennych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (DHA), które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, a w szczególności na rozwój układu nerwowego.

**Szczególnie polecane dzieciom ryby to: śledź, łosoś, szprot.**

Ale, uwaga, nie każde danie rybne będzie odpowiednie dla małych dzieci.

**Najlepszy wybór to ryba gotowana, pieczona lub duszona.** Szczególnie uważnie trzeba podejść do dań proponowanych niemowlętom, nie powinno być w nich soli (kostki rosółowej, bulionetki, mieszanek przyprawowych z solą lub glutaminianem sodu czy ekstraktem z drożdży, maggi itd). Raczej nie dawaj dziecku marynowanych śledzi, są ciężkostrawne.

Niewielkie ilości śledzia z zalewy solonej można podawać maluchom które mają 1,5 roku. Pamiętaj, że śledzie przed przyrządzeniem należy przez kilka godzin moczyć w wodzie lub mleku, by pozbyć się nadmiaru soli.

Dziecko pod koniec pierwszego roku życia może spróbować ryby smażonej, tylko koniecznie zwróć uwagę na to, żeby tłuszcz był świeży i nie spalił się w trakcie smażenia i użyj go jak najmniej (może być olej rzepakowy lub oliwa z oliwek).

Ze świątecznego menu dziecka wykreśliłabym karpia, bo posiada dużą ilość drobnych ości, którymi może zakrzusić się dziecko.

Bezpieczniej przygotować rybę po grecku na bazie chudej ryby.

Najlepsze będą te morskie, np. dorsz czy sola, ponieważ są bogatym źródłem niezbędnych dla rozwoju mózgu kwasów tłuszczowych z grupy omega-3.

Na wigilijną kolację dla dziecka można przygotować także pulpeciki rybne z dodatkiem warzyw.

Ryba, przy dokładnym zmieleniu, straci wszystkie, nawet najdrobniejsze, ości.

**WAŻNE! Nie podawaj dziecku ryby maślanej, ponieważ zawiera kwas oleinowy – składnik niestrawnych dla człowieka wosków.**

### **Pomysł na rybę.**

#### ***Przepis na rybę po grecku dla najmłodszych***

*Filet z dorsza obtocz ziołami i gotuj na parze do momentu, aż zmięknie (ok. 30 minut). W tym czasie ugotuj startą marchewkę, pietruszkę i selera z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Po ok. 15 minutach dodaj przecier pomidorowy (najlepiej ten domowej roboty) i 2-3 łyżki ryżu. Gotuj do momentu, aż ryż zmięknie, a woda odparuje. Do powstałego w ten sposób gęstego sosu dodaj rozdrobnioną rybę i wymieszaj.*

## **BARSZCZ**

**Tradycyjny, wigilijny barszcz to bardzo dobra propozycja dla wszystkich dzieci, również dla niemowląt.**

Do barszczu można zaproponować dziecku pierogi lub uszka albo po prostu ugotowanego ziemniaka czy kawałek pieczywa.

**UWAGA: nie powinien zawierać dodatku leśnych grzybów, jeśli ma go jeść dziecko!**



## **PIEROGI, USZKA, ŁAZANKI**

Kapusta kiszona jest dość słona, ale myślę, że sporadycznie zjedzona nie zaszkodzi. Szczególnie jeżeli dziecko dobrze toleruje nowe produkty, to spokojnie może spróbować pierogów z kapustą (bez grzybów lub z pieczarkami czy innymi grzybami hodowlanymi). Pierogi czy uszka z mięsem też będą dobrym rozwiązaniem.

Jeżeli robicie pierogi w domu, to oprócz tradycyjnych świątecznych pierogów można ulepić kilka specjalnie dla dziecka. Np bez soli, z mniejszą ilością pieprzu, bez grzybów, albo zupełnie innych np. ze szpinakiem albo dynią, pierogi z serem lub z owocami, np. jabłkami.

W pierwszy i drugi dzień świąt możesz dać dziecku do spróbowania 1-2 pierożki z chudym mięsem (z indyka lub cielęciny).

Dla niemowlaka farsz powinien być nieposolony. Dziecku najlepiej podać pierogi w wersji ugotowanej.

## WARZYWA I OWOCE



**Niemowlęta i małe dzieci mogą jeść właściwie wszystkie owoce i warzywa.**

Maluchy mogą mieć właśnie teraz świetną okazję na to, żeby poznać smak mandarynek czy pomarańczy (trwa sezon i owoce cytrusowe właśnie teraz są teraz naprawdę dobre). Dzieciom, które nie jadły cytrusów wcześniej, najlepiej podać nieduży kawałek na spróbowanie i obserwować jego reakcję. Jeżeli nic się nie dzieje, to może zjeść więcej (pamiętaj, że rodzic decyduje co zaproponować dziecku, a dziecko decyduje czy zje).

Maluchy mogą zjeść również suszone owoce, najlepiej niesiarkowane.

Jeżeli chodzi o warzywa, to ważne, żeby nie były smażone w dużej ilości tłuszczu, raczej bez dużych ilości majonezu i bez zasmażki. Ale wszystkie dania typu leczo, zupy warzywne, pieczone warzywa itp. można podać nawet niemowlakowi.

## CIASTA

**Czy proponować dziecku ciasto i łakocie jak już siedzi z nami przy świątecznym stole?**

**W tym punkcie proponuję przyjąć zasadę umiaru i „mniejszego zła”.**

Niemowlak na pewno nie musi dostawać ciasta na deser po kolacji wigilijnej czy świątecznym obiedzie, a jeżeli już pojawi się taka konieczność to proponuję owoce lub np. ciasto marchewkowe.

Jeżeli macie kilkulatka, szczególnie małego kaskadera, który nagle znajduje się na stole i sam sięga po wszystkie smakołyki, które wypatrzy, postarajcie się wybrać takie ciasto, o którym wiecie, że jest domowe (mniej groźnych tłuszczów, gwarantuję że te stosowane w przemysłowym cukiernictwie są gorsze niż masło czy nawet niektóre margaryny do pieczenia) i możliwie mało tłuste i mało słodkie w porównaniu do innych znajdujących się na stole.

No i z umiarem. Jeden nieduży kawałek wystarczy...



## Czego NIE powinny jeść dzieci ? Na co uważać szczególnie ?

### GRZYBY LEŚNE

Jeżeli na Waszym stole znajdują się grzyby z własnego zbioru to istnieje też ryzyko zatrucia (nawet wśród wprawionych grzybiarzy się to zdarza) więc leśnych grzybów nie należy podawać nawet do 12 roku życia.

Niemowlaki i dzieci po 1 roku życia mogą zjeść pieczarki, albo inne grzyby hodowlane. Myślę, że jeżeli święta miałyby być pierwszą okazją ku temu żeby roczniak, czy nieco starszy maluch spróbował pieczarkowej zupy czy krokietka, to dlaczego nie? Po trochu i na spróbowanie z obserwacją reakcji organizmu dziecka.



### x PRODUKTY TŁUSTE, SŁODKIE, SŁONE

Przy wyborze dań ze świątecznego stołu dla dziecka, weź pod uwagę czy to danie jest bardzo słodkie/słone/tłuste? Czy może być ciężkostrawne? Jeśli jest, poszukaj takiego dania, w którym jest mniej soli i cukru, albo przygotuj okrojoną wersję dania tradycyjnego.

Jeżeli chodzi o tłuszcz, to jest on potrzebny w diecie dziecka, ale ten zdrowy tłuszcz: z ryb, z nasion i orzechów, oleje roślinne (najlepiej na zimno, bo obróbka termiczna powoduje utratę cennych właściwości a w następnej kolejności powstawanie szkodliwych substancji), ewentualnie masło. A więc, dla dziecka potrawy zawierające dobre tłuszcze. NIE smażone w głębokim tłuszczu i nie kupne słodczyce.



### UWAGA – ORZECHY

Niemowlęta i małe dzieci mogą jeść orzechy, ale pamiętajcie, że ze względu na ryzyko zakrztuszenia (małe i twarde obiekty) powinny być rozdrobnione, najlepiej zmielone.

Większe kawałki czy orzechy w całości można dać dziecku, które już ma zęby trzonowe i potrafi sprawnie gryźć.



## **Podsumowując...**

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas, są tylko raz w roku i wiele potraw jemy tylko wtedy. Pokusa, żeby pozwolić dziecku na spróbowanie wszystkich tych smakołyków jest duża. Ale pamiętaj, że dla dziecka czas świąteczny to i tak dużo przeżyć, emocje związane z wyjściem z domu albo przyjmowaniem gości, prezentami, a na dodatek jeszcze tyle nowych smaków i zapachów.

W przypadku niemowląt sprawa jest prostsza, bo właściwie pozostaje nam kilka produktów, które można bezpiecznie dziecku podać (kawałek ryby czy mięsa, warzywa, gotowane pierogi, owoce) a i tak podstawą diety dziecka jest mleko, więc wszystkie te produkty to raczej próbowanie i bycie w towarzystwie rodziny.

Trochę trudniej może być z dziećmi około roku i starszymi, bo dużo zależy od temperamentu (Twojego i dziecka) i zwyczajów rodziny.

Mam nadzieję, że powyższe wskazówki pomogą Ci w wyborze dań, które może spróbować Twoja pociecha.

A może święta z maluchem to będzie dobra okazja na odkopanie starych, domowych przepisów i naukę przygotowywania świątecznych dań bez kartonów, proszków i kostek?

**Życzę Wam i Waszym dzieciom smacznego odkrywania świąt !**

*Opracowanie: dietetyk mgr Beata Czerna*